

2023年6月份幼兒及中學餐單

日期	早餐	午餐	湯
6月1日(四)	臺式肉燥包/低脂牛奶	蠔油雞球豆腐泡 (雞肉、蒜蓉、芝麻油等)	土茯苓煲豬骨湯
6月2日(五)	吞拿魚三文治/果汁	中式粟米魚塊 (魚、粟米、雞蛋等)	粟米竹蔗茅根湯
6月5日(一)	香橙軟包/果汁	翠肉瓜炒肉片 (豬肉、雲南瓜、蒜等)	蕃茄薯仔黃豆雞腳湯
6月6日(二)	墨西哥包/低脂牛奶	豆腐雞粒 (雞肉、豆腐、芝麻油等)	粉葛紅蘿蔔赤小豆豬骨湯
6月7日(三)	芝士餐包/果汁	蕃茄青豆燴肉片 (豬肉、蕃茄、青豆、洋蔥等)	荷葉煲冬瓜湯
6月8日(四)	臺式雞肉包/豆奶	瑞士雞中翼 (雞中翼、薑、蔥等)	花生眉豆雞腳湯
6月9日(五)	火腿三文治/果汁	千層麵豬肉義大利粉 (豬肉、西芹、蒜蓉、甘筍等)	無花果南北杏湯
6月12日(一)	甜餐包/果汁	蠔油薯仔燴雞 (雞肉、薯仔、蒜、薑蔥等)	荷葉煲冬瓜湯
6月13日(二)	臺式肉燥包/低糖豆奶	瑤柱肉碎蒸水蛋 (豬肉、雞蛋、瑤柱、蝦米、芝麻油等)	海帶黃豆豬骨湯
6月14日(三)	乳酪軟包/果汁	奶油蒜香白菌雞螺絲粉 (雞肉、雞腿菇、蒜蓉、芫荽、牛油等)	紅蘿蔔青蘿蔔雞腳湯
6月15日(四)	提子餐包/豆奶	柱侯醬爆豬肉條 (豬肉、雞脾菇、蒜蓉等)	土茯苓煲豬骨湯
6月16日(五)	吞拿魚粟米三文治/果汁	雞絲茄汁意粉 (雞肉、蕃茄、洋蔥等)	粟米竹蔗茅根湯
6月19日(一)	墨西哥包/果汁	馬蹄冬菇蒸肉餅 (豬肉、馬蹄、冬菇、粟米、芝麻油等)	蕃茄薯仔黃豆雞腳湯
6月20日(二)	臺式雞肉包/低脂牛奶	豉油雞脾 (雞脾、薑肉、生抽等)	粉葛紅蘿蔔赤小豆豬骨湯
6月21日(三)	芝士餐包/果汁	蕃茄燴豬柳 (豬肉、蕃茄、蒜蓉、洋蔥等)	荷葉煲冬瓜湯
6月23日(五)	火腿芝士三文治/果汁	揚州炒麵 (豬肉、冬菇、蝦仁、芝麻油等)	無花果南北杏湯
6月26日(一)	乳酪軟包/果汁	糖醋里脊 (豬肉、雞蛋、甘筍絲、洋蔥、青波椒絲等)	荷葉煲冬瓜湯
6月27日(二)	臺式雞肉包/低糖豆奶	粟米忌廉雞丁 (雞肉、粟米、煮食淡忌廉)	海帶黃豆豬骨湯
6月28日(三)	香橙軟包/果汁	芋頭豆醬燴排骨 (豬肉排、芋頭、蒜、豆醬等)	紅蘿蔔青蘿蔔雞腳湯
6月29日(四)	臺式肉燥包/豆奶	葡式焗雞 (雞肉、青波椒、紅波椒、洋蔥等)	土茯苓煲豬骨湯
6月30日(五)	吞拿魚三文治/果汁	蕃茄肉醬意粉 (豬肉、蕃茄等)	粟米竹蔗茅根湯

午膳餐均配有健康時菜及新鮮切片水果1份。
所有食物均以飯：菜：肉=3：2：1比例進行編制。